

## 磯子区生活支援センターだより

発行：横浜市磯子区生活支援センター 〒235-0023 横浜市磯子区森 4-1-17 3階

&lt;相談専用&gt; 045-750-5300 &lt;夕食注文・プログラム等お問合せ&gt; 045-751-8292

<FAX> 045-750-5301 <ホームページ URL> <https://yccc.jp/mental/life-support/isogo/>

## センター 利用可能時間

	月～金	土	日
フリースペース	10時～19時	10時～16時	休館日
電話相談	10時～13時、14時～18時	10時～17時	
夕食	18時～19時 ※申し込みは前日から当日15時まで	提供なし	
入浴	10時～19時 ※月・木11時半～19時 (18時受付終了)	10時～16時 (15時受付終了)	
洗濯 インターネット	10時～19時 (18時受付終了)		

更新まだの方は  
お忘れなく！！

## 登録更新手続きについて

原則 3 年毎の登録の更新手続きが必要です。

★今回の対象者は、**2019 年度**に登録された方です。登録カードの更新期限が **2023 年 3 月末**になっている方は**更新が必要です。**  
(※登録更新のお手紙の発送はいたしません)

## 春です！お花見散歩に行こう！

日 時：3月25日（土）13：30 集合・出発 ※雨天中止

目的地：久良岐公園 集合場所：磯子区生活支援センター

広々とした青空の下、みんなで桜に会いに行きましょう！

往復徒歩でセンターに戻ります。 戻り予定15：30頃

飲み物など、必要なものは各自で用意。

事前申込みは不要です。

## 利用者ミーティング

日時： 3月21日（火・祝日）16：15～16：45

皆様の近況や支援センターへの希望など、ぜひお聞かせください。

プログラムや夕食メニューに関してなど何でも OK です。

どうぞご参加ください！！ お待ちしています。



# 3月予定表



1	水		17	金	みんなで ISOGO 体操
2	木	定期清掃	18	土	閉館 16:00
3	金	みんなで ISOGO 体操	19	日	休館日
4	土	閉館 16:00	20	月	定期清掃
5	日	休館日	21	火	利用者ミーティング
6	月	定期清掃 ※嘱託医相談	22	水	
7	火		23	木	定期清掃 もくもく会
8	水		24	金	※嘱託医相談
9	木	定期清掃 もくもく会	25	土	お花見散歩 閉館 16:00
10	金	※嘱託医相談	26	日	休館日
11	土	閉館 16:00	27	月	定期清掃 (磯子 eco 倶楽部 3/13 順延の場合)
12	日	休館日	28	火	
13	月	定期清掃 磯子 eco 倶楽部 ※嘱託医相談	29	水	
14	火	全館清掃日	30	木	定期清掃
15	水	書道教室	31	金	
16	木	定期清掃			

※定期清掃日は入浴サービス開始時間が11:30からとなっています

## 嘱託医相談

ご本人・ご家族の相談をお受けしています。当センターへお申し込み・お問い合わせ下さい。  
1回30分の「予約制」となっております。※ご予約は7日前までにお申し込みください。

3月 6日 (月)	14:30~16:30	精神科医 (横浜市総合保健医療センター)
3月 13日 (月)	14:30~16:30	精神科医 (横浜市総合保健医療センター)
3月 10日 (金)	13:30~14:30	心理士 (横浜市総合保健医療センター)
3月 24日 (金)	13:30~14:30	心理士 (横浜市総合保健医療センター)

## 新任調理パート職員のご挨拶



初めまして。2月から夕食サービスのお仕事をするようになりました  
松本 美子 (まつもと よしこ) です。  
突然ですが、私の2023年の目標は、  
「ありがとう」と「笑顔があふれる一年にするぞ!!」です。  
そして先日、ふと気付いたのです。  
「あれ? このお仕事ってまさに私の目標じゃない?!」  
とても驚くと共に、このお仕事にめぐり会えた事を嬉しく思います。  
おいしい料理を提供できるように頑張ります。  
趣味は手芸、読書、山歩き、木彫りです。  
どうぞよろしくお願ひします。



ピアスタッフ美幸のコラムはお休みさせていただきます。

## 3月プログラムのお知らせ

### ☆書道教室☆

大筆で漢字やひらがな、小筆で俳句や宛名書きなどの練習、または、好きなことばを書いてオリジナルしおりを作ったり等、ご希望の書道を。ぜひ一度、ご参加ください。

日時：3月15日(水)  
14:00~15:30

場所：フロア 奥



### ☆みんなde ISOGO 体操☆

磯子区のオリジナル体操です。スタッフのお手本を見ながら、音楽に合わせて身体を動かしましょう♪ 体操中の出入りは自由です。

日時：3月3日(金)、17日(金)  
15:00~15:30

場所：フロア 奥



### ☆もくもく会☆

同じ時間と空間でそれぞれの参加者が好きなことに黙々と取り組めば、それだけで居場所となる会です。

日時：3月9日(木)、23日(木)  
15:00~16:00

場所：フロア 奥



※支援センターでも道具を用意していますが、ご自身で黙々と作業出来る物をご持参頂く事をお勧めしています。

### ☆磯子 eco 倶楽部☆

みんなでワイワイ美化活動しましょう！！

日時：3月13日(月)  
15:00~16:00

順延時の振替日  
3月27日(月) 時間は同じ

集合場所：磯子区生活支援センター  
活動場所：磯子区生活支援センター周辺

※当日の天候により、実施するかわからない時は751-8292までお問い合わせ下さい。

※終わり次第解散



※磯子 eco 倶楽部以外のプログラムの際、フロア奥を使用いたします。  
まん延防止等重点措置などの感染拡大防止の措置が適用される場合は、プログラムの開催を延期、または中止とさせていただきますことをご了承ください。

### 防災訓練実施のお知らせ

3月22日(水) 15:00から防災訓練を行います。  
火事や災害時のために、消火器の場所や避難経路の確認等をするので、来館された方はご参加をお願いいたします。



### 生活支援センターを利用される皆さまへ

- ・発熱、せきなどの症状がある場合は利用をお控え願います。
- ・来館時、検温と手指のアルコール消毒をお願いいたします。
- ・食事中以外は、マスクの着用をお願いいたします。  
会話をしたい場合は、食事が終わりマスクを着用してからにしましょう。
- ・ソーシャルディスタンスの確保をお願いいたします。
- ・これまでフロアで使用中止としていた、オセロなどのゲーム用具を使用可としています。  
利用の前に手洗い、手指の消毒をお願いいたします。



新型コロナウイルス感染拡大予防のため、引き続き上記のご協力をお願いいたします。

# 3月夕食サービス献立表

## 【夕食サービスの利用の仕方】

- \* 夕食サービスの利用は、磯子区生活支援センターの登録が必要です。
- \* 料金は400円です。
- \* 新型コロナウイルス感染症対策のため、食事の前には必ず手洗いをお願いします。
- \* 夕食を注文したい日の前日から当日午後3時までに、夕食注文専用電話（751-8292）へ電話、または来館してスタッフへお申し込みください。（月曜日分は、土曜日に注文できます）
- \* 食事時間は午後6時～7時です。

## 【キャンセルについて】

夕食サービスを予約してお金を支払った後でも、キャンセルすることができます。  
当日午後3時以降のキャンセルは、料金全額のキャンセル料がかかります。  
現在提供数が限られていますので、早めにスタッフへお知らせください。

日	月	火	水	木	金	土
			1 肉じゃが ご飯	2 野菜の肉巻き ご飯	3 ちらし寿司	土曜日の夕食サービスは提供しておりません。 ご了承ください。
5	6 焼き鳥井	7 おでん ご飯	8 焼売 ご飯	9 野菜の肉詰め ご飯	10 かき揚げ うどん お稲荷さん	
12	13 餃子 ご飯	14 キーマカレー	15 天津飯	16 ハンバーグ ご飯	17 鶏の ガーリック焼き ご飯	
19	20 豚の生姜焼き ご飯	21 季節の 炊き込みご飯	22 ちゃんぽん	23 肉野菜炒め ご飯	24 ロールキャベツ ご飯	
26	27 鶏の唐揚げ ご飯	28 酢豚 ご飯	29 肉豆腐 ご飯	30 魚料理 ご飯	31 春の四色井	

※都合により献立を変更させていただく場合があります。予めご了承ください。